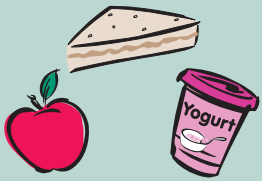
Здоровое питание для детей

Не используйте пищу в качестве награды. Вместо этого обнимайте ребёнка и уделяйте ему внимание. Давайте сладости только иногда. Ограничьте в рационе ребёнка печенье, торты, конфеты и газированные напитки. Хорошим десертом является йогурт, заварной крем, фрукты и мороженое из фруктового сока.

Что хорошо давать детям в качестве лёгкой закуски?

У детей маленькие желудки, поэтому им надо есть часто. Лёгкие закуски надо планировать заранее.



Вот несколько хороших идей для лёгких закусок:

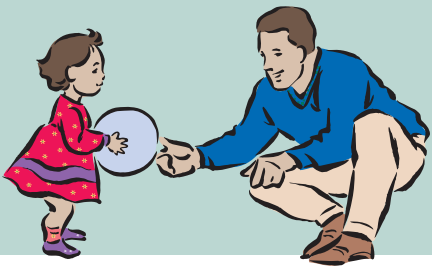
- мягкие фрукты
- кулинарно обработанные овощи
- арахисовое масло на крекерах
- маленький бутерброд
- сыр
- бублик
- йогурт
- мороженое из фруктового сока
- хлопья и молоко
- кесадилья (лепёшка тортилла с расплавленным сыром)

Как помочь ребёнку иметь нормальный вес?

Ежедневно играйте с ребёнком. Активные игры помогают детям быть здоровыми и хорошо развиваться. Разрешайте смотреть телевизор не более 1-2 часов в день.

Вот несколько идей:

- пойдите с ребёнком на прогулку
- играйте в парке вместе
- играйте в мяч
- танцуйте под музыку
- бегайте и перепрыгивайте через какие-нибудь препятствия
- прыгайте
- прикидывайтесь различными животными
- выделите специальное время для игр в семье



А как насчёт быстрой еды (фастфуд)?

Иногда можно есть так называемую быструю еду (фастфуд). Ограничивайте потребление газированных и подслащенных напитков.

Хорошим выбором будет:

- пицца с овощными добавками
- бутерброд с жареным на открытом огне куриным мясом
- гамбургер с салатными листьями и помидором
- печёный картофель
- молоко
- сок
- йогуртовое мороженое

Как насчёт готовых закусок (джанкфуд)?

Потребление готовых закусок (джанкфуд) может привести к ожирению и порче зубов. Обязательно читайте этикетки и покупайте для членов вашей семьи здоровые закуски.

Хорошим выбором будет:

- воздушная кукуруза
- сухие крендельки
- крекеры из муки грубого помола (graham crackers)
- хлопья
- сухофрукты
- мороженое из фруктового сока
- йогурт
- сыр
- орехи
- фрукты

Под влиянием телевизионных реклам ваш ребёнок может просить вас дать ему такие продукты, как сладкие хлопья, чипсы, сырные шарики, конфеты, газированные напитки, тортики и печенье. Эти продукты стоят дорого, и в них мало питательных веществ. Обычно в их составе много жира, сахара или соли. Если ребёнок съест много таких продуктов, у него может понизиться желание есть обычную пищу во время еды.

Предостережение: Дети в возрасте до 4 лет могут подавиться такими пищевыми продуктами, как сосиски, воздушная кукуруза, орехи, сырая морковь, виноград, конфеты «jelly beans», жвачка и конфеты карамель. Не давайте эти пищевые продукты. Режьте сосиски на очень маленькие кусочки.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-192 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team